



UNIVERSIDAD
DE CHILE



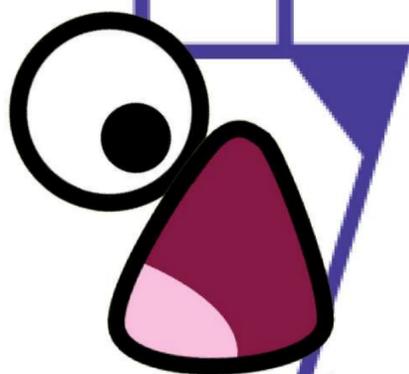
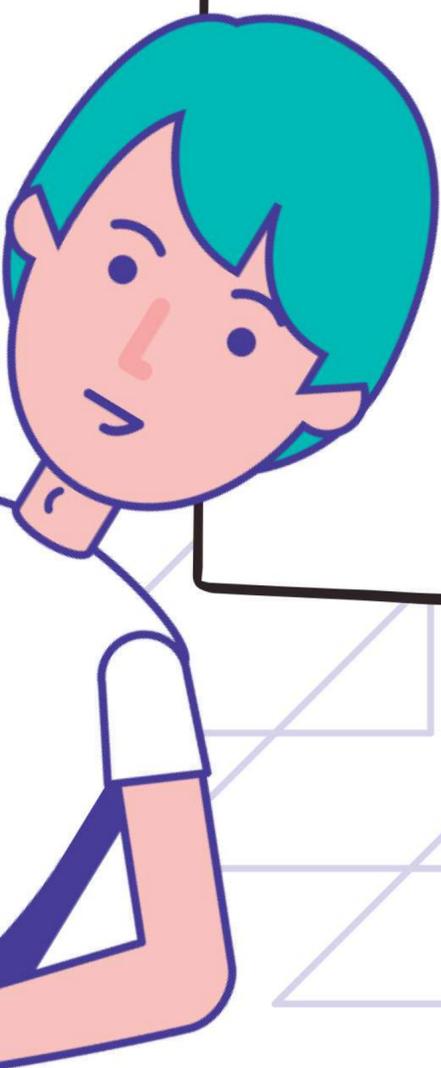
Departamento
de Pregrado

Vicerrectoría
de Asuntos Académicos
Universidad de Chile



Aprendizaje Uchile
aprendizaje.uchile.cl

APLICACIONES PARA TU BIENESTAR



APLICACIONES



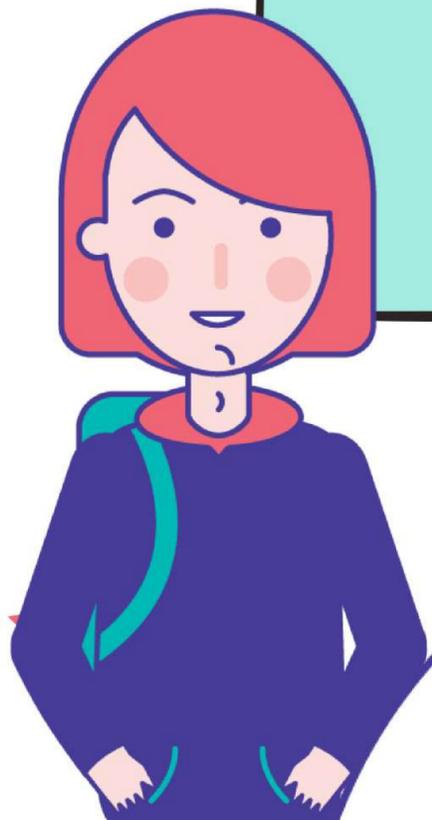
Calm:
Meditación
y sueño

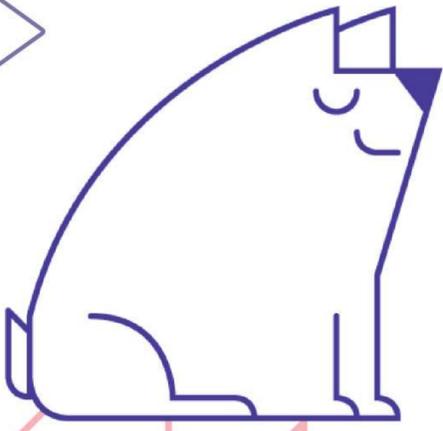
Calm te ayuda a dormir, meditar, relajarte e incluso concentrarte. Es perfecta para tener breaks, salir de nuestras mentes y relajarnos.



I love hue

Aquí una opción entretenida, es un juego tipo puzzle que te llevará por el camino del color y la percepción al reordenar mosaicos con una música relajante de fondo.





APLICACIONES

INSIGHT TIMER



Otra opción para meditar, calmar la mente, reducir la ansiedad, manejar el estrés o dormir profundamente.

YOGA DOWN DOG

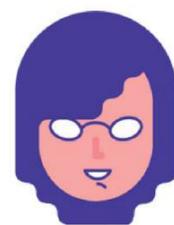
El movimiento es importante y en esta app podrás encontrar sesiones de yoga. ¡Perfecto para un momento de break dinámico!



SANVELLO



Esta app tiene ejercicios de respiración y monitoreo de pensamientos, ayudando a identificar los "pensamientos trampa".



APLICACIONES



Toma agua

Esta app nos recuerda que debemos tomar agua ¡recuerden que estar hidratados es primordial!

Cuida tu ánimo es un gran apoyo, ya que permite monitorear tu estado de ánimo y chatear con psicólogos. Trae material lúdico, artístico y tips para cuidar tu salud mental.



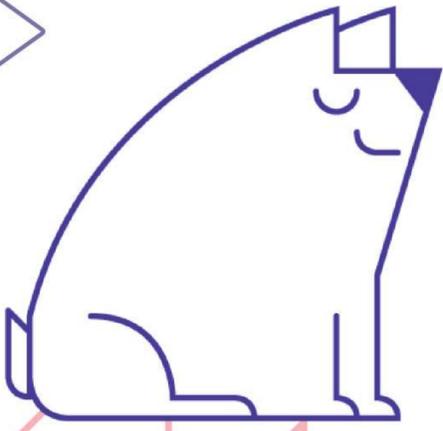
Cuida
tú ánimo

Puedes buscar podcasts o listas de reproducción que te lleven a la calma o te sirvan para acompañar tus rutinas de meditación, ejercicio, sesiones de estudio o sólo descansar con música.



Spotify





APLICACIONES

NIKE TRAINING CLUB



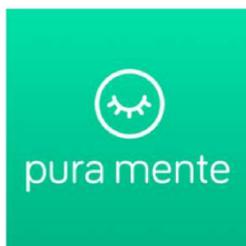
Tiene rutinas de ejercicios que nos ayudan física y mentalmente. Puedes crear un plan de ejercicios y ajustarlo a tus tiempos y nivel de movimiento.

FABULOUS

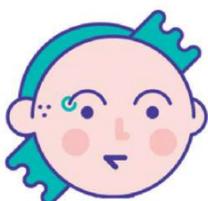
Nos ayuda a crear hábitos con rutinas diarias saludables. Excelente para organizar nuestros tiempos e incorporar actividades que aporten a nuestro bienestar.



PURA MENTE



Trae guías para meditaciones de nivel principiante, intermedio y avanzados. Desconectarse en ocasiones ¡es muy saludable!



**¿TIENES
ALGUNA DUDA?
¡ESCRÍBENOS!**



aprendizaje.uchile.cl



[@aprendizajeuch](https://www.instagram.com/aprendizajeuch)



estudiantesuchile@uchile.cl